

Sie haben von der **Mittelmeer-Diät** gehört: Jetzt wollen Sie besser verstehen, ob sie Ihnen helfen kann, gesund zu bleiben.

1. Öffnen Sie diese Seite und beantworten Sie folgende Fragen:

<http://www.my-personaltrainer.it/dieta/dieta-mediterranea.html>

1. Che cosa è la dieta mediterranea?
- a. Un modo per dimagrire¹.
 - b. Un programma dietetico.
 - c. Uno stile alimentare tradizionale.
 - d. Una dieta americana.
2. La dieta mediterranea è utile per prevenire²
- a. le malattie del cuore e della circolazione³.
 - b. il morbo di Parkinson.
 - c. alcune forme di cancro⁴.
 - d. l'ictus.
 - e. le malattie dell'intestino⁵.

2. Klicken Sie auf den im Text blau hervorgehobenen Link „dieta mediterranea“ und danach auf „indicazioni fornite dalle più moderne piramidi alimentari“. Lesen Sie nun diesen Text, schauen Sie sich die „neue“ Ernährungspyramide (La Nuova Piramide) an und beantworten Sie folgende Fragen:

- | | vero | falso |
|---|--------------------------|--------------------------|
| a. Secondo la dieta mediterranea si mangiano solo alcuni alimenti, ma in grandi quantità. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b. Si mangiano solo proteine ⁶ vegetali. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c. Si preferiscono i grassi saturi ⁷ . | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| d. Si mangia molto pesce. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| e. Si mangia molta verdura. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| f. Si beve poco caffè. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| g. La frutta secca ⁸ è poco calorica. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| h. Il movimento e l'attività fisica sono in contrasto con la dieta mediterranea. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

¹ dimagrire abnehmen
² prevenire vorbeugen
³ la circolazione der Kreislauf
⁴ il cancro der Krebs
⁵ l'intestino der Darm
⁶ la proteina das Eiweiß
⁷ il grasso saturo das gesättigte Fett
⁸ secco trocken

3. Klicken Sie auf „olio di oliva“, schauen Sie sich die Vergleichstabelle der Fette an und beantworten Sie folgende Fragen:

- a. Quale grasso contiene la percentuale più alta di grassi saturi? _____
- b. Quale la percentuale più bassa? _____

4. Kommen Sie auf „cereali“ zurück und klicken Sie auf „riso o pasta“. Beantworten Sie folgende Fragen:

- a. È più calorica la pasta o il riso? _____
- b. Ci sono più proteine nella pasta o nel riso? _____

Zuletzt klicken Sie auf „controllo del peso corporeo“ und lassen Sie Ihr Idealgewicht berechnen.